10
REPORT
ESCLUSIVO
ERRORI PIU
GRANDI
CHE NON FANNO
CRESCERE I TUOI MUSCOLI

"Non ti voglio annoiare con espressione strane e un linguaggio scientifico."

-George Hackenschmidt, The Way to Live, 1908

Ho sprecato i primi dieci anni della mia carriera di allenamento. Un intero decennio pieno di duri allenamenti che non davano i frutti sperati. Tutto solo perché rendevo le cose più complicate di quello che dovevano essere.

Diventare grandi e forti in realtà è abbastanza semplice. Non è quella complessa e confusa combinazione di scienza e medicina che molti autori suggeriscono.

Ma non confondere semplice con facile. Non ci sono scorciatoie né sostituti per il duro lavoro. Non succede in un giorno. Se cerchi la bacchetta magica e pensi di poter diventare l'unico uomo al mondo in grado di sviluppare 10 chili di muscoli nei prossimi due mesi, mi dispiace dirti che non succederà.

Devi allenarti duramente, con costanza. Devi sudare e pagare il prezzo per ottenere quello che vuoi. Così come faresti con qualsiasi altra cosa che desideri davvero ottenere nella vita.

Molti ragazzi/uomini vogliono avere più muscoli. È naturale cercare di piacere alle donne, aumentare la sicurezza in se stessi e cercare l'ammirazione e il rispetto dei coetanei.

Ma fare e volere sono due cose totalmente diverse.

Quante persone conosci che fanno realmente quello che dicono di voler fare? Quante persone rispettano gli impegni che prendono? Pochissime, te lo assicuro.

Uomini come Arthur Saxon, Dorian Yates, Arnold Schwarzenegger, Bill Pearl, Kirk Karwoski, George Hackenshmidt e Ed Coan erano determinati, non mollavano mai e questo atteggiamento è un prerequisito fondamentale per costruire forza e massa muscolare. E tu, sei uno di loro?

Migliaia di ragazzi/uomini nel mondo hanno trasformato il loro fisico e cambiato le loro vite dopo avere seguito i consigli contenuti in questo report. Io sono passato dai 65 kg che pesavo il giorno del mio diploma ad oltre 90 kg in modo naturale, quindi SENZA anabolizzanti e merda di questo genere.

Ma non devi sprecare tutti gli anni che ho sprecato io. Se fai tuoi i suggerimenti qui contenuti ed eviti i 10 errori fondamentali che fanno quasi tutti quando cercano di aumentare la massa, anche tu potrai ottenere risultati incredibili in meno tempo.

Non sarà una passeggiata, questo è certo. Ma continua a leggere e vedrai che in realtà è piuttosto semplice…purché tu sia disposto a lavorare.

ERRORE 1:
Allenarti troppo

Il primo errore che vedo fare ai ragazzi che vogliono costruire massa muscolare è allenarsi troppo. Fanno troppi allenamenti a settimana, troppe serie per allenamento e si allenano troppo duramente per troppo tempo.

Una volta io facevo esattamente lo stesso, sperando di poter sviluppare i miei muscoli più velocemente. Purtroppo, così facendo, danneggiavo la mia capacità di recupero e accumulavo una serie di infortuni.

Per evitare di allenarti troppo ed ottenere progressi regolari devi fare le seguenti quattro cose:

Non allenarti più di quattro giorni a settimana

Non c'è ragione di allenarsi più di quattro giorni a settimana. La massa muscolare non cresce durante l'allenamento, ma durante il periodo di recupero. L'allenamento è lo stimolo. Una volta applicato lo stimolo devi permettere che il corpo si adatti. Questo non succederà mai se continui ad allenarti sempre. Il riposo è essenziale.

Troppa gente pensa ancora che "di più è meglio", ma sono anche quelli che poi non arrivano da nessuna parte. Settimana dopo settimana, mese dopo mese, anno dopo anno sono sempre gli stessi e non diventano più forti.

Se ti limiti a quattro allenamenti intensi alla settimana, avrai tempo a sufficienza per recuperare e anche per fare degli sprint di corsa all'aperto o praticare uno sport che ti piace.

Non allenarti per più di un'ora

Quando cominci ad allenarti, il tuo corpo comincia a produrre più testosterone. Il livello massimo si raggiunge dopo circa 27 minuti di allenamento. Dopo 45 minuti il livello di testosterone si abbassa fino a raggiungere quello che era in partenza. Se continui ad allenarti ancora il livello di testosterone crolla e il livello di cortisolo (l'ormone dello stress che mangia la massa muscolare e aumenta l'accumulo di grassi) comincia ad aumentare.

Ecco perché non permetto ai miei clienti di allenarsi per più di 60 minuti e ti suggerisco vivamente di non farlo. Resterai stupito di come riuscirai a recuperare e a crescere più in fretta.

Non fare più di 12-18 serie complete per allenamento

Se dovessi provare ad indovinare, penso che la maggioranza delle persone facciano circa 25-30 serie ogni volta che vanno in palestra. Anzi, forse anche di più. Non importa quello che hai letto o quello che ti ha detto il tizio della palestra imbottito di steroidi, non è assolutamente necessario fare così tante serie.

Quando fai così tante serie è impossibile mettere in ognuna di esse l'energia e la concentrazione necessarie. **Con un numero inferiore di serie il tuo allenamento ha uno scopo e una durata precisi.** Sapere di avere altre 25 serie da fare dopo la prima può essere una prospettiva preoccupante.

Mettere un limite al numero di serie per allenamento ti costringe a dare il massimo e a fare in modo che ognuno conti davvero. Questo è lo sforzo richiesto per diventare grandi e forti.

Se, dopo il riscaldamento completo, non vedi progressi con 12-18 serie per allenamento, allora ti suggerisco di impegnarti di più ed allenarti più duramente.

Non allenarti fino al cedimento muscolare

Se ti alleni fino al cedimento muscolare, se cioè arrivi volontariamente al punto di una serie in cui non riesci completare un'altra ripetizione, e lasci cadere il peso che stai sollevando, ti ritroverai subito in uno stato di sovrallenamento. Questo manda in tilt il tuo sistema nervoso centrale e non permette ai muscoli di recuperarsi in breve tempo.

Per restare in forma e continuare a fare progressi devi completare ogni serie. Se hai bisogno di più di cinque secondi per eseguire la tua ultima ripetizione e senti che le forze ti stanno abbandonando, allora stai andando troppo oltre. Termina la serie con una buona ripetizione, sapendo che, se qualcuno ti puntasse una pistola, potresti riuscire a completare ancora una o due ripetizioni.

Allenati duramente, ma senza ammazzarti. Allenati in modo intelligente!

ERRORE 2:

Ignorare la legge del sovraccarico progressivo

La legge più importante nell’allenamento è quella del sovraccarico progressivo. Questo significa che per diventare più grande e più forte devi aggiungere pesi alla sbarra o fare più ripetizioni con lo stesso peso. E devi impegnarti sempre per migliorare la tua performance.

Non perdere tempo a sollevare pesi leggeri. Non funzionerà mai. DEVI sovraccaricare progressivamente il muscolo forzandolo a fare più lavoro nel corso del tempo.

I ragazzi della palestra che usano gli stessi pesi dell'anno scorso o del mese scorso sono quelli che non vedranno nessun progresso. Saranno sempre gli stessi perché usano gli stessi pesi.

Se oggi sollevi 60 kg nello squat per cinque ripetizioni, tra un mese devi essere in grado di farlo per almeno otto ripetizioni, oppure tra un mese devi riuscire a sollevare 65 kg per cinque ripetizioni. Devi fare almeno una di queste due cose o anche tutte e due se vuoi che il tuo corpo cresca e si adatti. Perché dovrebbe farlo altrimenti?

Pensi davvero che fare esattamente la stessa cosa per sempre porterà i tuoi muscoli a crescere? Certo che no. Anche Einstein penserebbe che sei matto.

Quindi, prima di pensare alle super serie, alle serie a scalare, ai sollevamenti e a tutto il resto, assicurati di riuscire a diventare più forte. Se riesci a caricare 45 kg di peso per otto buone ripetizioni durante un esercizio di squat stai sicuro che le tue gambe diventeranno più grandi di quello che sono ora. Tutto qua.

I grandi pesi costruiscono grandi muscoli. Punto e basta.

L'importanza di tenere un diario di allenamento

Proprio perché il tuo scopo principale è diventare più forte e più grosso, è fondamentale che tu tenga un diario di allenamento dove segnare tutti i pesi che usi, le serie e le ripetizioni. In questo modo, quando vai in palestra, sai quello che devi cercare di superare in ogni allenamento. Senza scrivere finisci per tirare ad indovinare e non fai nessun progresso reale. Migliora costantemente i risultati del tuo diario e riuscirai a crescere.

ERRORE 3:

Non allenare abbastanza spesso ogni gruppo muscolare

Dopo il sovraccarico progressivo, l'altro fattore fondamentale per mettere su muscoli è la frequenza dell'allenamento. Più riesci ad allenare un muscolo (purché non ti sovralleni) migliori saranno i risultati.

Molti programmi suggeriscono di allenare ogni parte del corpo una volta alla settimana. Ma questo non ha senso ed ha ancora meno senso per il ragazzo/uomo medio che cerca di aumentare la sua massa di 10 o 15 chili.

Come puoi migliorare qualcosa nella vita se lo fai solo una volta alla settimana? Sei volessi diventare un corridore, un ciclista o un nuotatore ti alleneresti sicuramente più di così. Quindi, come pretendi di migliorare il tuo petto o i tuoi bicipiti se ti alleni così poco? È una cazzata.

I principianti avranno risultati migliori se allenano ogni gruppo muscolare tre volte alla settimana mentre tutti gli altri avranno progressi se allenano un gruppo muscolare due volte ogni 7-10 giorni.

Pensaci per un secondo… Pensi che i tuoi dorsali cresceranno di più se li alleni 52 volte all’anno (significa una volta a settimana) o 104 volte all’anno (significa 2 volte a settimana) ? Oppure che ne dici di 156?

La risposta dovrebbe essere ovvia. Abbandona gli allenamenti di una volta alla settimana, aumenta la frequenza di allenamento e vedrai dei veri progressi.

ERRORE 4:

Fare gli esercizi sbagliati

Se stai perdendo tempo a fare i tricipiti al cavo, curl per bicipiti in concentrazione, leg extension per le gambe, e gli esercizi con i cavi in concentrazione, puoi scordarti di diventare grosso e forte. Gli allenamenti con le macchine devono impiegare solo una piccola parte del tuo tempo.

Il modo migliore di mettere su muscoli nel minor tempo possibile è fare esercizi completi che ti permettano di usare molto peso e allenare il muscolo con una gamma completa di movimenti.

I migliori esercizi per ogni gruppo muscolare sono elencati sotto, fai solo questi esercizi per tutto l'anno a venire e cerca di farli con tutta la forza che hai. Se ci riesci è fatta.

I 5 migliori esercizi per gruppo muscolare

Trapezio	**Spalle**	**Spessore della schiena**
Strappo al petto	Military press con bilanciere	Stacco da terra
Girata al petto	Military press con bilanciere a presa neutra	Stacco avanzato
Alzata alta	Military press con bilanciere con manubrio	Rematore con bilanciere
Stacco da terra	Military press con manubrio a presa neutra	Rematore con 1 braccio
Stacco avanzato	Verticale sulle mani	Rematore con supporto al petto

I 5 migliori esercizi per gruppo muscolare

Ampiezza del dorso
Trazioni alla sbarra con presa supina
Trazioni alla sbarra con presa laterale
Trazioni alla sbarra con presa prona
Trazioni agli anelli
Tricipiti ai cavi alti

Catena Posteriore
Sollevamenti per glutei
Estensioni della schiena a 45°
Stacchi con gambe semi tese
Iperestensioni inverse
Spinte ai fianchi con bilanciere

Quadricipiti
Squat
Squat frontali
Squat con bilanciere sopra la testa
Pressa pe rle gambe

Bicipiti
Curl con barra EZ
Curl con manubrio
Curl con martello
Curl a girandola
Curl con inclinazione a 60-75°

Petto
Spinte con bilanciere su panca inclinata di 15-30°
Spinte con bilanciere a presa neutra su panca inclinata di 15-30°
Spinte con manubri su panca inclinata di 15-30° Spinte con manubri su panca pianaFlessioni sospese

Tricipiti
Dip alle parallele o agli anelli
Spinte su panca piana a presa stretta
Spinte su panca inclinata a presa stretta
Spinte su panca piana a presa stretta e inversa

ERRORE 5:

Troppe ripetizioni e concentrarsi solo sul “pompaggio” muscolare

Chi fa sollevamento pesi da tempo non può certo dimenticare quando Arnold paragonò il piacere di fare sesso con il pompaggio muscolare. Disse che era la sensazione più fantastica del mondo e molti culturisti sono d’accordo con lui.

Personalmente, io adoro un buon pompaggio muscolare. Ma mi alleno da venti anni e ho accumulato una buona massa muscolare. Se tu sei magro, con pochi muscoli, il fattore pompaggio non serve. Ecco perché…

Per mettere su muscoli devi sollevare grandi pesi. Molti non capiscono questo concetto e fanno serie e ripetizioni infinite. Sollevano in continuazione sperando che porti alla crescita del muscolo. Ma non è così.

Numerose ripetizioni fanno gonfiare i muscoli per via dell'afflusso di sangue. È la sensazione che tutti amiamo e sembri anche più grosso. Ma dura solo un'ora, e appena torni a casa dalla palestra l'effetto è svanito…così come i potenziali progressi.

Per avere una vera massa devi allenarti con pesi grandi; solitamente con 5-8 ripetizioni. È l’intervallo migliore per avere risultati e massimizzare gli sforzi.

Questo intervallo fa lavorare le fibre muscolari IIB, quelle che hanno più potenzialità di crescita. Se mantieni un numero basso di ripetizioni ti assicuri che i pesi siano sufficientemente grossi per lavorare al massimo fin da subito. Questo porta ottimi risultati.

Non vuol dire che tu non possa fare anche serie con 9-12 ripetizioni. Alcuni muscoli inferiori rispondono meglio ad un numero di ripetizioni maggiori, mentre altri muscoli vanno allenati con pesi inferiori per non correre rischi.

Il problema di concentrarsi solo sul numero di ripetizioni è che, oltre che essere inefficace per la crescita muscolare, porta a livelli di affaticamento e dolore muscolare elevati. Questo renderà impossibile restare in forma ed essere in grado di allenarsi sempre al massimo.

Se sei sempre stanco e dolorante non diventerai mai grosso e forte.

ERRORE 6:

Trasformarti in un ciccione al posto di diventare grosso

Per diventare grosso e muscoloso devi mangiare molto. È inevitabile.

Studi scientifici hanno dimostrato che i lottatori di sumo hanno più muscoli per centimetro quadrato di molti culturisti professionisti. E molti lottatori di sumo non fanno nemmeno sollevamento pesi!

Questo per farti capire quando sia potente mangiare per la crescita anabolica (crescita muscolare). Ma, ovviamente, tu non vuoi avere l'aspetto di un lottatore di sumo. Ecco perché devi mangiare in modo intelligente.

La prima cosa che devi sapere sull'alimentazione per la crescita muscolare è che la colazione non è il pasto più importante. Va bene, e a volte è indicato, saltare la colazione…o comunque posticiparla di alcune ore. Aspettando almeno dodici ore tra l'ultimo pasto della sera precedente ed il primo pasto della mattina, dai al tuo corpo la possibilità di bruciare più grassi, ripulire le cellule e disintossicarsi. Mangiare sempre, senza intervalli, è molto stressante per l'apparato digestivo e porta all'accumulo di grasso e a problemi di salute.

Il vecchio mito di fare 6-8 pasti al giorno è assurdo. Ogni pasto causa una elevata sintesi delle proteine per quattro ore, sempre che ne siano state consumate a sufficienza (circa 20-40 grammi).

Per farla breve, prendi il tuo peso e mangia altrettanti grammi di proteine al giorno, divise in 3-4 pasti, a distanza di 3,5-5 ore. Se pesi 75 kg fai quattro pasti al giorno contenenti circa 40 grammi di proteine ciascuno.

Assicurati di assumere proteine provenienti da fonti biologiche e scegli carne di manzo nutrito con erba, pollame allevato a terra e pesce fresco. Il pollame allevato nelle imprese agricole ha pochi acidi grassi ed è anche pieno di estrogeni che aumentano il grasso corporeo.

Per evitare di ingrassare, cerca di limitare il consumo di carboidrati ai momenti in cui ti alleni e durante la sera. Prima, durante e subito dopo gli allenamenti bevi dei carboidrati ad azione rapida e proteine che diano energia al tuo allenamento. Assumere carboidrati subito dopo l’allenamento diminuisce il cortisolo e sostiene il sistema immunitario.

Nei giorni in cui non ti alleni, consuma carboidrati solo alla sera. Aiutano il rilascio di serotonina, rilassano e favoriscono il recupero. È anche un aiuto per la tua vita sociale sapere che puoi mangiare quello che ti piace alla sera, purché non lo consumi durante il giorno. So che queste informazioni sono controcorrente, ma funzionano alla grande! Provalo e poi fammi sapere…

Per maggiori dettagli su questo programma, guarda ***La Dieta Renegade.***

Gli otto integratori migliori:

- ***Proteine da fonti naturali o alimentate con fonti naturali***
- ***Bevande energetiche per gli allenamenti***
- ***Omega 3***
- ***Vegetali misti in barattolo***
- ***Amminoacidi ramificati BCAA***
- ***Vitamina D***
- ***Probiotici***
- ***Enzimi digestivi***

ERRORE 7:

Ignorare l'importanza del recupero

Non crei la massa muscolare mentre sei in palestra. Ma dopo l'allenamento, mentre recuperi. L'allenamento è semplicemente lo stimolo. Dopo è necessario fornire al corpo una adeguata nutrizione e un buon riposo altrimenti la crescita non sarà mai significativa.

Il modo migliore per garantire il recupero è un buon sonno. Senza il sonno non riuscirai ad avere i risultati attesi. Durante il sonno il tuo corpo cura e ripara i danni dell’allenamento. È qui che avviene la crescita del muscolo. Per aiutare la crescita dei muscoli devi dormire almeno otto ore per notte.

La mancanza di sonno abbassa i livelli di testosterone ed aumenta quelli di cortisolo.

Se ancora non lo sai, il testosterone è l’ormone che fa crescere il muscolo ed il cortisolo è quello che mangia tessuto muscolare ed aumenta il grasso. Di sicuro NON vuoi che la mancanza di sonno alteri questo equilibrio.

La mancanza di sonno diminuisce anche la sensibilità all’insulina, significa che può essere compromessa la capacità del tuo corpo di tollerare e processare i carboidrati.

In sintesi, più sonno equivale a più muscoli e meno grasso.

Ecco alcuni suggerimenti per aiutarti a dormire meglio:

- Vai a dormire entro le 22.30 e comunque non dopo le 23.00 se ce la fai.
- Fai un bagno o una doccia fredda 30-60 minuti prima di coricarti.
- Allenati prima delle 16.00. Allenarsi più tardi può causare problemi a prendere sonno perché l'allenamento è fonte di stimolo.
- Elimina o rimuovi elettrodomestici e strumenti elettronici dalla tua camera. TV compresa.
- Spegni il computer entro le 20.00. La luce dello schermo stimola la ghiandola pineale che può causare problemi al sonno.
- Leggi un libro. Qualcosa di non troppo stimolante.
- Abbassa le luci due ore prima di andare a letto. Le luci troppo alte tengono svegli più a lungo.
- Mangia carboidrati alla sera, come prescritto in ***La Dieta Renegade..*** Il consumo di carboidrati rilascia serotonina che rilassa e favorisce il sonno.
- Finisci di cenare una o due ore prima di andare a dormire.
- Fai sesso. Funziona quasi sempre.

Oltre a dormire meglio ti consiglio fare un massaggio almeno una volta al mese. Incorporando ognuno di questi metodi nella tua routine settimanale, i risultati miglioreranno sensibilmente.

ERRORE 8:

Non avere un piano preciso

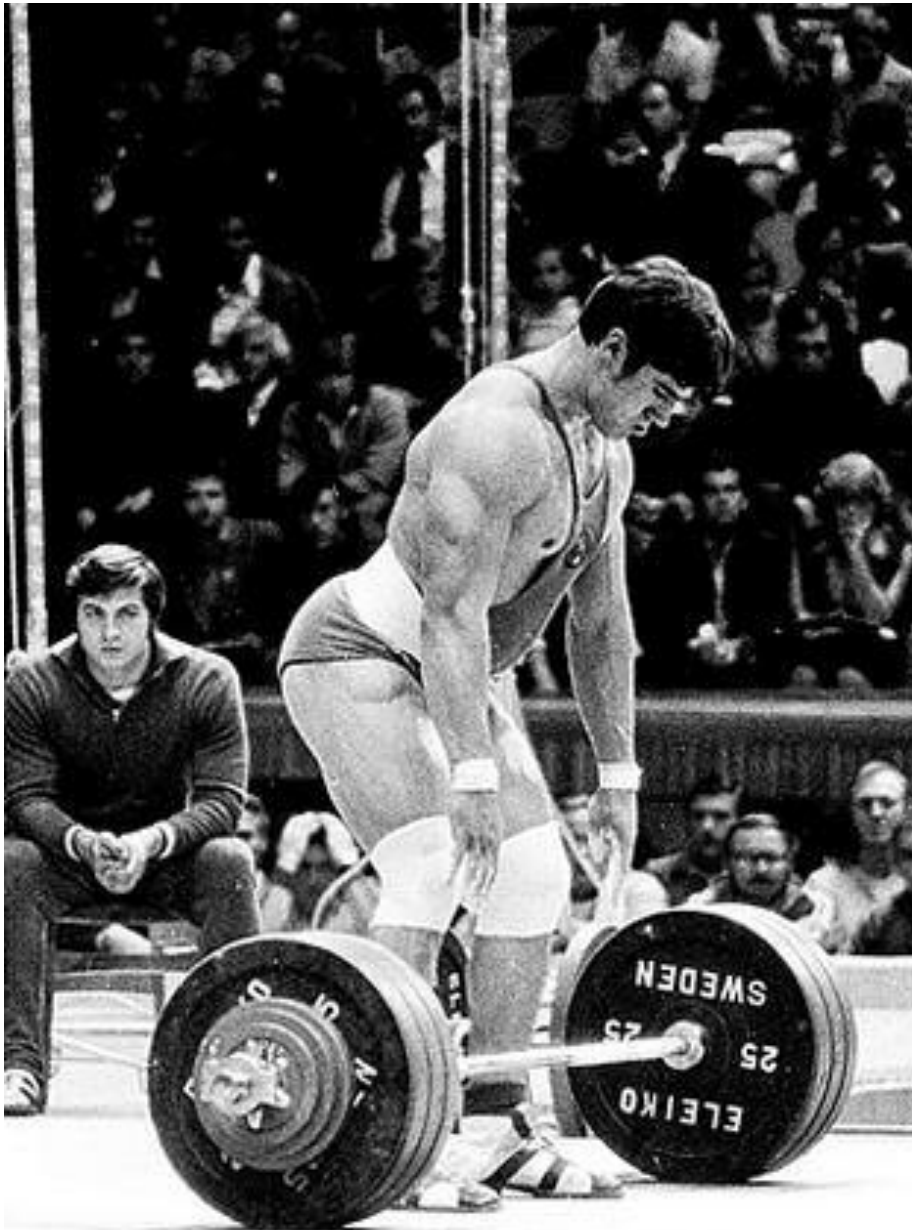
Come dice il detto, non avere un piano è un progetto per il fallimento.

Nonostante quello che puoi aver sentito in una pubblicità o letto in una rivista specializzata, “il principio della confusione muscolare” è una barzelletta. Non devi allenarti a caso per stimolare i muscoli. Per diventare più grande e grosso devi avere coerenza; un piano da seguire religiosamente, settimana dopo settimana.

Andare in palestra e fare esercizi a caso oppure cambiarli costantemente per “evitare che il muscolo si abitui” non ti aiuterà ad aumentare i muscoli. Sarebbe come cercare di diventare un bravo atleta giocando a calcio un giorno, a basket quello dopo e a baseball il terzo. Nessuna coerenza = nessun risultato.

Passare da un programma all’altro - La malattia dell’era dell’informazione

Con milioni di blog, siti web, riviste e libri sull’allenamento, è molto facile sovraccaricarsi di informazioni ed esserne letteralmente travolti. Ma solo se lasci che accada. Quando ti devi allenare la migliore cosa da fare è raccogliere poche essenziali informazioni. Basati sui principi che sono solidi da tempo e segui alla lettera un programma per almeno 3-4 mesi.

Se ti fai prendere da dubbi e ripensamenti non andrai da nessuna parte. Devi credere in te stesso e nel programma che stai seguendo per arrivare a dei risultati.

Oggi sembra che tutti passino da un programma all’altro. Una settimana iniziano con la “Esplosione bulgara” e poi cambiano con la “Costruzione muscolare russa” quella dopo. Il mese dopo fanno “culturismo estremo” per due settimane finché non leggono di qualcosa di più eccitante.

Se anche tu fai così, ti assicuro che fra un anno sarai esattamente uguale a come sei ora. Quanto è triste e deprimente tutto questo?

ERRORE 9:

Non impostare l'allenamento in modalità ciclica

In un mondo perfetto potresti allenarti 52 settimane all'anno. Ogni allenamento sarebbe migliore del precedente. Sarebbe bello e divertente perché è quello che ti piace fare.

Purtroppo, siamo esseri umani che si stancano e hanno alti e bassi. Se ti alleni troppo e troppo a lungo poi smetti di fare progressi. Rischi anche di regredire. E alla fine ti fai male. È lo scenario peggiore.

Per evitare la frustrazione della mancanza di risultati devi dare un ciclo all'intensità del tuo allenamento. Quando inizi un nuovo programma devi farlo tuo. La prima settimana è introduttiva e non devi lavorare troppo duramente. La seconda settimana devi darci più dentro e poi dalla terza settimana ti dai davvero da fare.

Dopo 6-12 settimane il tuo corpo chiederà una pausa. Se sei giovane e non ti sei mai allenato puoi proseguire per tutte e 12 le settimane. Se hai più di 35 anni e ti sei allenato per qualche anno, ti consiglio di seguire un ciclo di 6-8 settimane intense seguito da una settimana di decompressione o riposo assoluto.

Quando parlo di decompressione intendo dire che devi ridurre il volume dell'allenamento del 40% e ridurre i pesi che usi del 20%. Vai in palestra ed esegui gli esercizi.

Durante la settimana di decompressione devi anche ridurre le calorie del 25% per dare respiro anche al tuo apparato digestivo.

Molti hanno paura a fare una settimana di pausa perché temono di perdere massa, ma non c'è niente di più falso.

Se hai bisogno di una prova, guarda gli atleti professionisti che hanno solo pochi mesi all'anno per allenarsi seriamente. I giocatori di football entrano in campo ad agosto e giocano fino a metà gennaio. Alla fine della stagione sono così stanchi che hanno bisogno di un mese di pausa, a volte anche tre, sospendendo ogni attività fisica.

Quindi, diciamo che non prendono un peso in mano fino a marzo o aprile. Gli rimangono solo quattro o cinque mesi per allenarsi seriamente. Dopodiché durante la stagione seguono un programma di mantenimento.

Ti sembra che perdano massa muscolare da un anno all'altro?

Assolutamente no. Anzi, molti sviluppano più massa muscolare ogni anno, diventando sempre più forti. Il corpo non è fatto per andare a tutta velocità e sollevare grossi pesi per 52 settimane di fila.

ERRORE 10:

Farti male da solo

Il migliore programma di allenamento e la migliore dieta del mondo sono inutili se continui a farti male. Fidati; ci sono passato e mi è successo quando ero giovane e stupido.

Certi infortuni sono inevitabili; fanno parte dell’allenamento o delle competizioni. Gli atleti sanno i rischi e li accettano. Essere stupidi e farsi male di proposito è tutta un’altra cosa. Non deve succedere se vuoi allenarti con successo.

Allenarsi duramente va bene, ma devi anche farlo con intelligenza. Assicurati di fare un riscaldamento completo prima di iniziare ogni allenamento per preparare il corpo allo sforzo.

Comincia l'allenamento saltando la corda o facendo esercizi di salto o dello scalatore per alzare la temperatura corporea. Dopo dedicati ad esercizi per la preparazione delle articolazioni e dell'attivazione muscolare. In tutto ci metterai meno di 10 minuti.

Quando inizi l'allenamento vero e proprio non buttarti subito sulle serie più pesanti, ma comincia in modo progressivo e poi procedi.

Devi anche ascoltare il tuo corpo.

In un mondo perfetto riusciresti a fare ogni volta un allenamento perfetto. Saresti sempre motivato e pieno di energia, senza dolori e senza fastidi. Potresti aggiungere un chilo ad ogni sollevamento.

Purtroppo viviamo in un mondo reale, e significa che su dieci allenamenti, cinque andranno benissimo, tre bene e due male. È questa la realtà. E più ti alleni e meno saranno le giornate buone.

Ecco perché è fondamentale ascoltare il tuo corpo. Non puoi allenarti ed aggiungere pesi all'infinito. Se fossi così potremmo tutti sollevare 500 kg in pochi anni. Non funziona così.

Uno dei modi migliori per evitare gli infortuni è non allenarsi nelle giornate no. Forse hai rotto con la tua ragazza o hai avuto una giornata pesante al lavoro. Tutto ciò che ti fa sentire meno forte e meno sicuro deve essere preso in considerazione.

Cercare di superare la fatica mentale e fisica in un giorno in cui non sei al massimo può portare ad un infortunio. In queste giornate è meglio rallentare, sapendo che non supererai nessun record, oppure esci dalla palestra e torna il giorno dopo appena ti senti meglio.

Per diventare forte e grosso devi restare in salute.

E poi?

Adesso sai che errori devi evitare ad ogni costo. Il prossimo passo è avere un programma dettagliato. Il mio programma "I segreti per aumentare la massa muscolare" è stato creato appositamente per i ragazzi/uomini magri senza muscoli che vogliono mettere su massa.

Ha funzionato per migliaia di persone in tutto il mondo (come quelle che vedi qui sotto) e funzionerà anche per te.

Quindi ti invito a prenderlo in considerazione e se ti è piaciuto questo report sono sicuro che apprezzerai molto anche il mio programma "I segreti per aumentare la massa", te lo garantisco.

In bocca al lupo,

Jason Ferruggia
Proprietario Renegade Strength & Conditioning, LLC
Consulente Capo di Allenamento per Men's Fitness Magazine
Membro del Consiglio Consultivo di Live Strong

Prima
Dopo!
Prima
Dopo!
Prima
Dopo!

Prima
Dopo!

Prima
Dopo!